

¡Recuerda las medidas de bioseguridad al salir de casa!

Recomendacion niños

Realiza 60 minutos diarios de Actividad Física Moderda - Vigorosa (AFMV) y puedes cumplirlo si participas en:

- **Recesos** Muévete entre clases
 - Juegas en el parque
 - **Recreo** juega, corre, participa en MARA
 - **Disfruta** Educacion física
- 
- **Practica un deporte** dentro o fuera del colegio
 - **Transporte al colegio:** Camina de 9.000 a 12.000 pasos al día o monta bici
- * MARA: Módulo Activo Recreo Activo

Recomendaciones Actividad física de niños

⌚ Horas de sueño ininterrumpido por noche

